

La méthode sympto-thermique

(Cette fiche constitue une information sur la méthode, pour la pratiquer il sera préférable de vous documenter davantage)

La méthode est basée sur la mesure (quotidienne) de la température le matin au réveil et sur l'observation combinée de la glaire cervicale.

Les observations sont recueillies sur un tableau permettant de déterminer des périodes de fertilité ou d'infertilité et de faire des choix en conséquence.

Au cours du cycle il vous arrive parfois de ressentir une sensation d'humidité de mouillé au niveau des organes génitaux et d'observer une substance glissante et transparente. Cette substance est appelée glaire cervicale, elle est fabriquée par le col de l'utérus au fond du vagin. La glaire remplit plusieurs fonctions : offrir nourriture et énergie aux spermatozoïdes et les protéger de l'acidité du vagin. L'aspect de la glaire et les sensations qu'elle procure varient selon le moment du cycle (en fonction des hormones). Elle s'écoule vers l'extérieur plusieurs jours avant l'ovulation.

L'ovule est la plus grande cellule du corps humain. Il mûrit dans une enveloppe protectrice remplie de liquide : le follicule. A la surface de chaque ovaire 20 à 25 follicules se « réveillent » à chaque cycle sous l'influence d'une hormone (la FSH). Les follicules sécrètent les œstrogènes et préparent le corps pour une éventuelle fécondation. La progestérone est la deuxième hormone du cycle, son rôle est d'aider l'embryon à se maintenir dans l'utérus s'il y a eu fécondation. C'est pourquoi elle fait monter la température du corps de 2 à 5 degrés (de la même façon qu'il faut de la chaleur pour faire germer et grandir une graine)

Un spermatozoïde peut vivre jusqu'à 5 jours dans la glaire cervicale fertile. Par contre lorsque la glaire est absente, l'acidité du vagin est telle qu'il ne survit pas plus de 3 heures.

Le cycle commence le 1^{er} jour des règles

On distingue 3 périodes entre le 1^{er} jour des règles et la veille des règles suivantes :

- 1) La période de latence : commence avec les règles, de durée variable l'ovaire est AU REPOS (l'ovaire sécrète peu d'œstrogène).
La température est basse. Au cours de cette période, des relations sexuelles sont possibles selon certaines modalités.
(1 soir sur 2 après 1 journée d'observation pour s'assurer que la glaire cervicale n'est pas apparue)

- 2) Période fertile : commence avec l'**apparition de la glaire**, de durée relativement fixe **TOUJOURS EGALE OU SUPERIEURE à 6 JOURS**, se termine à la mort de l'ovule, (dans les ovaires les follicules fabriquent de + en + d'œstrogène et un follicule est sélectionné qui va finir par s'ouvrir et libérer un ovule=ovulation). Sous l'influence des estrogènes, la glaire devient de plus en plus liquide, glissante lubrifiante. La température est toujours basse. Après l'ovulation le follicule se transforme en corps jaune.
Les relations sexuelles pendant cette période peuvent aboutir à une grossesse.

- 3) La période post-ovulatoire infertile : correspond à la sécrétion de la progestérone par le **CORPS JAUNE**. La sensation provoquée par la glaire change brusquement : sous l'influence de la progestérone, la glaire devient collante comme « coagulée ». De plus la progestérone agit sur la température pour accueillir un éventuel embryon et **le corps de la femme se réchauffe de 2 à 5 dixièmes de degrés**. Après 3 jours de plateau haut on est sûr que l'ovulation a eu lieu. Des relations sexuelles sont possibles. S'il n'y a pas de grossesse l'activité du corps jaune cesse au bout de 11 à 16 jours. Cette période de 11 à 16 jours est variable en durée selon les femmes mais elle est très stable pour chaque femme. La longueur d'un cycle menstruel (de 21 à 35 jours en moyenne chez la plupart des femmes) est déterminée par la période pré-ovulatoire qui elle peut être très variable. En fin de cycle lorsque la sécrétion d'œstrogène et de progestérone diminue brutalement, les règles surviennent.